

ГАЛИНА САЙГУШЕВА

**Теория и методика
преподавания восточного
танца во взрослых группах**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Галина Сайгушева

**Теория и методика преподавания
восточного танца во взрослых
группах. Методическое пособие**

«Издательские решения»

Сайгушева Г.

Теория и методика преподавания восточного танца во взрослых группах. Методическое пособие / Г. Сайгушева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-962830-5

Данная книга представляет собой подробное методическое пособие для педагогов-хореографов и фитнес-инструкторов, ведущих восточный танец в студиях и фитнес-клубах. В книге представлены знания об основах занятия, особенностях его грамотного проведения для начинающей и продолжающей группы, подробно рассмотрены основные блоки занятия, а также даны узкоспециальные знания по теории физической нагрузки и психологии, которые необходимы каждому педагогу-хореографу и инструктору при работе с группой.

ISBN 978-5-44-962830-5

© Сайгушева Г.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1 Понятие о фитнес-тренировке, как способе развитие личностного и физического потенциала	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Теория и методика преподавания восточного танца во взрослых группах Методическое пособие

Галина Сайгушева

© Галина Сайгушева, 2019

ISBN 978-5-4496-2830-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Для большинства людей танец живота – просто экзотический восточный танец, очень красивый и чарующий. Однако оказывается, он не только несет в себе эстетическую и духовную составляющие, но и необычайно полезен для оздоровления и укрепления женского организма.

Танец живота активно развивает координацию движений, вестибулярный аппарат, оказывает благоприятное воздействие на связки, сердечно-сосудистую систему. В наше время танец живота оказался еще и прекрасной профилактикой гипертонии и шейного остеохондроза.

Восточный танец требует ровного ритмичного дыхания, что позволяет снизить уровень стресса, потому что ритмичное дыхание воздействует на центры удовольствия и происходит выброс эндорфинов, улучшающих настроение.

Особенность танца живота в том, что исполняется он в расслабленном состоянии, без резких движений и силовой нагрузки. Благодаря этому спина обретает гибкость. Техника рук «основывается» на напряжении мышц спины, что, в свою очередь, влияет на формирование красивой осанки. Уже через несколько занятий женщины «выпрямляются», раскрываются, перестают сутулиться. Именно поэтому – уменьшаются боли в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Исчезают постоянные головные боли, укрепляются суставы.

Движения рук и плечевого пояса в танце также укрепляют грудные мышцы и межреберную мускулатуру. Это помогает на долгие годы сохранить прекрасную форму груди.

К тому же, танец живота – это физическая нагрузка на те группы мышц, которые не задействованы в нашей повседневной жизни, но необходимы женщине для ее основной функции, данной ей природой – вынашивание и рождение здорового ребенка. Для тех женщин, у которых еще нет детей, танец живота – прекрасная подготовка к родам. Однако, все изложенное выше – всего лишь внешние достоинства искусства арабского танца, которые чаще всего привлекают новичков.

По мере освоения элементов танца живота изменяется самоощущение женщины, исчезают комплексы неполноценности. Обычная наша с вами проблема заключается в том, что нам тяжело вовлечься в работу над собой, сдвинуться с насиженного места. Сколько раз вы себе говорили: «Все! С завтрашнего дня начинаю делать зарядку (запишусь в фитнес-центр и т.д.)!» Но наступало «завтра»... и?... Ничего не происходило!!! У вас также не было времени, сил или все опять переносилось на «завтра». Знаю! Сама такая!

Так вот: Танец – это красивый способ пережить свою застывшую психику, заманив ее на чарующее настроение танца, в тот мир, в котором хочется раствориться и оставаться. И здесь начинается мягкая работа над собой без насилия, с любовью к собственному естеству. Все начинается с принятия себя и, в первую очередь, особенностей своей фигуры и внешнего облика.

Становится понятно, что внешняя красота лепится из внутренних состояний. Ощущение собственной неповторимости подчеркивается выполнением элементов танца живота. Даже стандартный набор основных движений у каждой женщины выглядит по-своему привлекательно. С повышением самооценки изменяется поведение женщины, она становится более рас-

кованной, интересной для себя и окружающих. Происходит осознание своей единственности, и мир вокруг становится прекрасным.

Есть древняя восточная притча: «Пришел человек к мудрецу и сказал ему: „О, мудрец, научи меня отличать истину от лжи, красоту от безобразия. Научи меня радости жизни“. Подумал мудрец и научил человека танцевать».

Раскрепощение в танце – дело самое сложное. Но постепенно, достигая этого, мы меняемся внутренне. И проявляется это не только в творчестве, но и в жизни. Мы становимся более мягкими, спокойными, а значит наши взаимоотношения с окружающим миром более гармоничными. В нас появляется «изюминка», составляющая основы женского очарования и привлекательности.

Движения этого танца настолько индивидуальны для каждого человека, каждого телосложения, что в процессе обучения женщина подробно изучает особенности собственной пластики, учится любить свое тело и совершенствовать его в индивидуальном режиме, не стараясь втиснуть себя в общепринятые шаблоны и стандарты красоты. Нет тела, которое бы «не годилось» для танца, просто каждому нужен особый подход, который с радостью открывает хозяйка.

Мы преклоняемся перед женской красотой и проповедуем, что некрасивых женщин нет! Нельзя сводить все многообразие форм к стандартным 90-60-90! И поэтому мы будем спорить с навязываемым рекламой образом упругих накаченных мышц женских плеч, ягодиц, живота, бедер. Да, мы за стройность и подтянутость, но достигаемую гармоничным развитием – осознанным упражнением тела, которое, по большому счету, ведет к упражнению нравственности.

Сейчас в моде худенькие женщины. И погоня за плоскими животами порой доходит до дисморфобии – неприятия живота, доведенного до болезненного состояния. «Лучший живот – это его отсутствие». Так считают многие женщины. И они ошибаются! Животы плоские и украшенные барельефом из мускулов – это привилегия мужчин. Женский живот должен быть не плоским. И ни в коем случае не втянутым! Он просто должен быть. Нежная, чуть выпуклая линия живота (заметьте: не складки жира в три-четыре слоя, а лишь намек на выпуклость) рождает ощущение незащитности, «детскости» – такой живот напоминает очертания фигуры ребенка!

Таким образом, танец живота – это вполне сформировавшийся современный танцевальный стиль, позволяющий современной женщине познать себя, раскрыть свою женственность, проявить свою творческую энергию, зажечь огонь изнутри, это способ укрепить своё здоровье, стать свободной, красивой и уверенной в себе!

В общем – танцуйте!!!

Вы удивитесь сами и поразите окружающих потоком радости и свободы, украсите своим танцем любой праздник, с первых занятий почувствуете, как меняются Ваши осанка, походка, пластика движений.

Танец живота меняет женщину, как внешне, так и внутренне, ведь во время танца испытываешь неповторимое удовольствие от движений, чувство радости жизни, любви ко всему миру, учишься жить счастливым настоящим.

Если вы ведёте Восточный танец в студиях или фитнес-клубах, или только планируете начать свою тренерскую деятельность, то данная книга станет для вас прекрасным помощником при грамотном составлении и проведении занятий. В девяти главах подробно рассматриваются все основные части занятия, принципы грамотного составления тренировки (учебного занятия), а также даются знания о теории физической нагрузки и психологии фитнес-инструктора.

Я желаю вам успехов, результативных тренировок и благодарных клиентов! В добрый путь!

Глава 1 Понятие о фитнес-тренировке, как способе развития личностного и физического потенциала

Цель: Сформировать знания об основных понятиях фитнес-тренировки, её принципах, структуре, влиянии на организм и здоровье человека

Задачи: дать необходимый набор знаний по теме занятия, развивать грамотный и осознанный подход к своей деятельности и физическую культуру личности

План:

1. Понятие о фитнес-тренировке, её целях и задачах. Теория тренировки
2. Физический, терапевтический, психологический аспект фитнес-тренировки, её влияние на организм и здоровье человека
3. Основные принципы фитнес-тренировки их значение.
4. Структура фитнес-тренировки, её составные части, их обоснованность и значение.

Содержание:

1. Понятие о фитнес-тренировке, её целях и задачах. Теория тренировки

Планирование тренировочного процесса исходит из целей физической тренировки: в профессиональных направлениях (спорте, профессиональных танцах) целью является постоянное улучшение результатов за счет увеличения нагрузки; в оздоровительных направлениях (фитнесе, любительском танцевальном искусстве) – начальное повышение результатов до оптимального уровня и последующее поддержание этого уровня как можно более длительное время.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.